

# СОДЕРЖАНИЕ СОЛИ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ (на 100 г)



0,3 г

Картофель



0,08 г

Мясо



0,1 г

Яйца



0,26 г

Свекла



0,125 г

Корень сельдерея



0,053 г

Бананы



**УБЕРИТЕ СОЛОНКУ СО СТОЛА!**

**НАДО ЗНАТЬ!**

- Артериальная гипертония напрямую связана с избыточным потреблением соли
- Сокращение потребления соли снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний
- Ограничение поваренной соли позволяет снизить дозы гипотензивных лекарственных препаратов и уменьшить медикаментозную нагрузку на организм

Кубасский центр  
Общественного здоровья и  
Медицинской профилактики

# СОЛЕННЫЕ ФАКТЫ

**5 г соли = 1 ч. л. без горки**

Потребление соли не должно превышать **5 г в день, включая соль в готовых продуктах.**



**80% – СКРЫТАЯ СОЛЬ**

«Скрытая соль» содержится в готовых продуктах питания (в среднем составляет 75-80% от всей ежедневно потребляемой соли).

**20% – ДОБАВЛЕННАЯ СОЛЬ**

«Добавленная соль» – соль, которую мы добавляем самостоятельно во время приготовления блюда или досаливая готовую еду.

**Если человек не контролирует количество скрытой и добавленной соли, то норма потребления чаще всего превышена в несколько раз!**

## ГДЕ СКРЫВАЕТСЯ СОЛЬ



0,6 г соли

1 ст. ложка кетчупа (25 г)



1 г соли

3 кусочка черного хлеба (100 г)



1,5 г соли

овощные консервы (100 г)



2-2,5 г соли

2 сосиски/2 кусочка вареной колбасы (100 г)



1,5-3,5 г соли

1 кусоч сыра (50 г)



9-14 г соли

1 кусоч среднесоленой рыбы (100 г)

● замороженные полуфабрикаты (пельмени, котлеты, наггетсы, блинчики)

● соусы (майонез, соевый соус)

● фастфуд (гамбургер, шаурма, картофель фри)

● быстрорастворимые продукты (люре, лапша, суп)

● чипсы, сухарики, соленые орешки, сушеные морепродукты

**1**

Снизьте количество соли при приготовлении пищи

**2**

Откажитесь от досаливания пищи

**3**

Ограничьте потребление солений, маринадов, колбасностей, консервов

**4**

Замените соль пряными травами, специями, соком лимона

**Внимательно изучайте этикетки на продуктах!**

## КАК СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ



ostpr@kuzdrav.ru



zdrogov\_kuzbass



ostpr42.ru



ostpr42